



広報

s a m m u

さんむ

令和5年

11月号

2023.No.212



子どもの笑顔はたからもの

「こども園の給食が育む健やかな未来」

子どもたちが遊び、学び、成長のために欠かせない重要なエネルギー源となるこども園の給食。今回の特集は、子どもたちの健康と健やかな成長を支える山武市のこども園給食の魅力にせまります。



市栄養士 秋葉さん、金子さん

「子どもたちが好むものだけでなく栄養バランスを考えた献立づくりを心がけています。旬の食べ物やさまざまな調理方法を取り入れて豊かな食経験をしてみらえたら。」と栄養士さん。取り組みを物語るエピソードがこちら。

PICK UP しらはたこども園

0歳児・1歳児の給食タイム



10:45 洗面台で手をゴシゴシ



10:50 スポンジとフォークの用意をして



10:55 手を合わせて「〇△」☆まちゅ!!



11:00 モグモグゴクン 食事中



11:20 「あ〜おいちい。ちょっとだけお昼寝zzz」



普通食



離乳食(中期)



離乳食(後期)



離乳食(完了期)



アレルギー食



検食

毎日、園長が検食しています。

こども園給食のレシピ

～ひじきの煮物～

【材料】

- ひじき 10g
- ニンジン 20g
- ①キャベツ 20g
- ②高野豆腐 1個(10～15g)
- ③油揚げ 1/2枚
- 油 小さじ1
- ④カツオダシ 60ml
- 砂糖 小さじ1
- ⑤しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ①ひじきは水で戻し、①は千切りに。
- ②②はお湯(50～60℃)で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③③は熱湯で油抜きし、細切りに。
- ④フライパンに油を入れてよく炒めたら、材料を入れてよく炒めたら、⑤と⑥を加えて煮る。



こども園給食
↓レシピはこちら

スーパーの総菜コーナーで、園児「ママ、これ買って。」ママ「・・・あれっ、ひじきの煮物を家で食べたことあったかしら。」聞くと、こども園の給食で食べ、とても美味しかったそうです。

たくさんさんの思いをのせて

毎日、各園の調理室では調理員さんが献立に基づき、普通食・離乳食(中期・後期・完了期)・アレルギー食と園児一人一人に対応した作り立ての温かい給食を提供しています。汁物や煮物は、煮干しやカツオ節からとったダシが使われています。天然の旨味成分たっぷりのダシを使う料理は、素材の味が引き立つ薄味仕立てで、さらに加工品は極力避けてハンバーグやコロッケなど手作りで提供されています。園児に一番人気の「鶏のからあげ」と「ラーメン」も塩分控えめのやさしい味わいです。また、給食を通じ魚には骨があるのでよくかむことを伝えながら、安心安全な給食のために、骨の多い

魚は調理員さんが一つ一つ丁寧に取り除いています。他にも、食物繊維を補うため白米に「もち麦」を加え炊くなど、美味しさに加え栄養面も配慮されています。食材や味付けが重ならないように、アレルギーのある園児もお友だちと同じ給食が食べられるよう工夫を凝らす栄養士さん、「子どもたちの成長が楽しみ」という調理員さん、毎日新鮮な野菜・果物や国産肉、魚などを届ける市内の食材店さん、食材等の生産者さん、園の先生方。子どもたち一人一人のお皿とお茶碗の中は、関わる人たちの愛とぬくもりに溢れています。食の恵みと多くの方の思いに「いただきます。」今日もまた、笑顔いっぱい給食が始まります。

▲9月26日(火)に提供された献立紹介
ご飯、タンドリーチキン、コーンサラダ、ホワイトスープ、オレンジ、(牛乳)おやつ パナナ、ゼリー

※アレルギー食は青いラップで見分けをつけています。

令和6年度こども園・保育園・地域型保育施設の入園申込


①こども園(長児部)・保育園・地域型保育施設

《入園基準》 保護者の就労や病気などの理由により、お子さんを保育することができない家庭

②こども園(短児部)・幼稚園

《入園資格》 市内に住所があり、次の年齢に該当する幼児

- 3歳児……令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ ※なんごうこども園は4歳児～
- 4歳児……平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ
- 5歳児……平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ

申込書類 配布期間	令和5年11月1日(水)～ 午前9時から午後5時まで(土・日・祝日除く) 募集案内・書類は、市ホームページからもダウンロード可 HP https://www.city.sammu.lg.jp/page/page003880.html	
配布場所	市役所1階子育て支援課・公立こども園・公立幼稚園	
受付期間	令和5年11月29日(水)～12月8日(金) ◆申し込みは先着順ではありません。 ◆郵送でも受け付けします(受付期間内の消印有効)。	

《令和6年度入園希望の全ての方へ》

- ・面接では、家庭状況などをお尋ねします。必ず、入園を希望されるお子さんと保護者が第1希望の施設の会場へお越しください。
- ・現在、入園待機になっている方も新たに申し込みが必要です。希望者が多い場合は、希望の施設に入園できないことがありますので、予めご了承ください。
- ・現在入園中の方は今回の申し込みは必要ありませんが、継続入園のための現況調査を行います。
- ・市外の保育施設の場合、希望する自治体の申請期限等をご確認のうえ、子育て支援課へご相談ください。
- ・令和6年1月から3月の入所を希望する方の受け付けは12月8日(金)までです。

◎市内の公立こども園・私立保育園一覧

	施設名	所在地	電話番号	受入年齢
公立 こども園	なるとうこども園	成東210-3	0475(82)1355	生後6カ月 ～ 就学前
	なんごうこども園	上横地887-1	0475(82)2689	
	しらはたこども園	白幡1919	0475(82)1755	
	まつおこども園	松尾町金尾441	0479(86)2300	
	おおひらこども園	松尾町広根1182-1	0479(86)3456	
公立幼稚園	日向幼稚園	雨坪12	0475(88)0624	3歳児～就学前
私立 保育園	日向保育園	椎崎1331-1	0475(88)2505	生後57日目 ～ 就学前
	若杉保育園	横田172-1	0475(80)9052	
	蓮沼保育園	蓮沼ハの1033-3	0475(86)2193	

◎地域型保育施設

	施設名	所在地	電話番号	受入年齢
地域型 保育施設	五反田こどもの家	松尾町五反田2976	0479(74)8601	6カ月～3歳未満
	キッズアップ	成東215-29	0475(82)0866	3カ月～3歳未満

問 子育て支援課 ☎ 0475(80)2632

(仮称)山武市学校給食センターが『ZEB(ゼブ)』認証を取得しました

山武市では、(仮称)山武市学校給食センター改築工事の設計において、建築物省エネルギー性能表示制度(BELS)の最高ランクの5つ星を獲得すると同時に、「ZEB(ゼブ)」の認証を令和5年7月31日付けで取得しました。

地方公共団体における給食センターのZEB認証取得は、**全国で初**となります(製造エリアを除いた事務所エリア限定)。

また、公共施設におけるZEB認証取得は、**千葉県で初**となります。

※山武市では、2050年までに二酸化炭素の排出量を実質ゼロにすることを旨とする「山武市2050ゼロカーボンシティ」を宣言しており、今回のZEB認証取得はゼロカーボンシティ宣言に資する取り組みの一環として行っています。



■ZEBとは

「Net Zero Energy Building(ネット・ゼロ・エネルギー・ビル)」の略称で、快適な室内環境を実現しながら、建物で消費する年間の一次エネルギーの収支をゼロにすることを目指した建物のことです。建物の中では人が活動しているため、エネルギー消費を完全にゼロにすることはできませんが、省エネによって使うエネルギー消費量を正味(ネット)でゼロにすることができます。

ZEBは、削減量に応じて、右記の4つに定義されます。

ZEB(ゼブ) ⇒今回認証取得した基準	一次エネルギーの年間消費量を50%以上削減し、再生可能エネルギーを含めることで100%以上削減
Nearly ZEB (ニアリーゼブ)	一次エネルギーの年間消費量を50%以上削減し、再生可能エネルギーを含めることで75%以上100%未満削減
ZEB Ready (ゼブレディ)	一次エネルギーの年間消費量を50%以上削減(再生可能エネルギーは除く)
ZEB Oriented (ゼブオリエンテッド)	一次エネルギーの年間消費量を40%以上削減(再生可能エネルギーを除く)し、さらなる省エネルギーの実現に向けた措置(再生可能エネルギーは除く)※延床面積1万平方メートル以上の事務所等、学校等、工場等

☎ 施設整備課 ☎ 0475(80)1107

人権擁護委員就任



あさの たけお
浅野 武男 氏 (新任)

令和5年10月1日付けで浅野武男氏が人権擁護委員として法務大臣から委嘱されました。

人権擁護委員は、人権への関心を高める啓発活動を行ったり、人権相談所を随時開設して、住民の皆さんからの人権相談に応じたりしています。お気軽にご相談ください。相談日程は、本紙20ページをご覧ください。

☎ 市民自治支援課 ☎ 0475(80)1271

農業委員会会長および 会長職務代理者の交代



(会長)
さいとう しげる
齊藤 茂 氏



(会長職務代理者)
たかの まさお
高野 正夫 氏

令和5年10月1日付けで農業委員会会長および会長職務代理者が交代になりました。

農業委員は、農地の効率的な利用の促進や耕作放棄地の解消など農業行政の適切な執行に努めます。

☎ 農業委員会 ☎ 0475(80)1241



小松地先市有地における土砂搬入に関する第三者委員会(※)を設置しました

◆第三者委員会の設置について◆

山武市小松地先市有地における土砂搬入に関する事案について、第三者委員会(学識経験を有する4人で組織)を令和5年9月22日に設置、第1回会議を開催しました。

今後、本委員会から調査報告書が提出され次第、市ホームページ等で速やかにお知らせします。(第三者委員会の所掌事務……事実関係の実態把握、再発防止策の提言、報告書の提出)

〈第三者委員会委員名簿〉

役職	氏名	職業
委員長	はいし 徳彦	弁護士
委員	鶴見 泰	弁護士
委員	原島 良成	中央大学法科大学院 教授
委員	金田 一広	千葉工業大学 教授

※第三者委員会……原因究明や再発防止策の検討などを目的に当事者以外の外部有識者で構成。

(敬称略)

☎ 総務課 ☎ 0475 (80) 1112

◆土砂搬入に関する経緯等について◆

〈対象市有地〉 山武市小松地先(約22,000㎡) ※学校法人日本大学から寄付を受けた土地の一部
〈土砂搬入等の経緯(令和5年9月30日現在)〉

- ・ 令和3年8月 当該市有地に隣接する新設道路工事を進める過程で、以前より周辺住民から相談のあった水溜まりの臭いの問題を処理することと併せて、跡地利用の準備を進めることができることから、水溜まりの改善を行うこととしました。
その後、建設発生土の提供の話があり、道路工事などに使用できるものと判断し一時的に置くこととし、また、土砂の沈み込みを考慮して、必要な量を搬入させることとしました。
- ・ 令和4年3月 土砂の搬入が始まり、6月初旬、想定より多い土砂量であったため、搬入作業を停止しました。
- ・ 令和5年7月 小松浜区民を対象とした地区説明会を行いました。
- ・ 令和5年8月 土砂の地質調査を実施した結果、水素イオン濃度についてサンプル採取24カ所すべて基準不適合と確認されました。
この結果から「山武市残土の埋立てによる地下水の水質汚濁の防止に関する条例規則」を踏まえ、再検査が必要となりました。

☎ 土木課 ☎ 0475 (80) 1183

※土砂搬入に関することや、第三者委員会の
会議開催状況は市ホームページをご覧ください。



お知らせ



健康・福祉

新型コロナウイルス

令和5年秋接種実施中

◆乳幼児・小児

初回接種を終えたお子様(生後6カ月〜11歳)を対象に、10月2日に接種のご案内を発送しました。接種会場や日程が限られますので、接種を希望する場合はお早めにご予約ください。

※初回接種を希望する方は、市コールセンターへご連絡ください。

◆12歳以上

12歳以上の対象者へ、接種券を順次発送しています。国からのワクチン供給状況により、接種会場や日程が限られます。

接種を希望する場合は、接種券がお手元に届きましたら、お早めにご予約ください。

※未使用の接種券をお持ちの方は、令和5年秋接種に使用可能です。紛失等で再発行を希望する場合は、市コールセンターへご連絡ください。

◆市コールセンター電話番号

☎0475(77)7795

☎健康支援課

☎0475(80)1171

11月は世界糖尿病デー

世界糖尿病デーは、糖尿病の予防や治療継続の重要性について周知する重要な機会になっていて、世界160カ国で糖尿病啓発キャンペーンを実施しています。

糖尿病は、今や世界の成人人口のおよそ10・5%となる5億3700万人が抱える病気です。一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、年間670万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などの原因で死亡しています。これは世界のどこかで、5秒に1人が糖尿病に関連する病で命を奪われている計算となります。糖尿病は、初期だと痛みなどの自覚症状がないため気づきにくく、知らずに進行している場合が多く見受けられます。

そのため、1年に1回は健診を受け、自分の健康状態を知り、特にメタボリックシンドロームを指摘された人は生活を振り返り、甘いものやお酒などのカロリーの摂りすぎ・運動不足に注意しましょう。

☎健康支援課

☎0475(80)1171

献血にご協力をお願いします

毎日約3千人の方が輸血を必要としています。新型コロナウイルス感染症の影響で、献血バスの献血を実施できる場所が少なく、血液が非常に不足している状況です。多くの方の命を救うため、皆さまのご協力をお願いします。

日時 12月5日(火) 午前10時〜11時45分・午後1時〜4時

☎会場

成東保健福祉センター
健康支援課
☎0475(80)1173



↓詳しくはこちら



アルコール関連問題啓発週間

お酒は私たちの生活に豊かさや潤いを与えるものですが、不適切な飲酒は、アルコール健康障害の原因となります。アルコール健康障害は、本人の健康の問題だけでなく、仕事、飲酒運転、暴力など周囲の方々へもさまざまな影響を与えていきます。

この機会にお酒との付き合い方を見直してみませんか？また、お酒との付き合い方で心配なこと、困っていることなどありましたら、抱え込まず、専門機関等へ相談しましょう。

解決には、時間がかかるかもしれませんが、自分と大切な方を守るために、早めに相談しましょう。

☎健康支援課

☎0475(80)1171

11月30日(いよいよ)は

「年金の日」です

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録や将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基にさまざまなパターンの試算をすることが出来ます。

詳しくは日本年金機構のホームページをご覧いただくか、千葉年金事務所にお問い合わせください。

☎千葉年金事務所

☎043(242)6320

日本年金機構
ホームページ





国民健康保険・後期高齢者 医療費の一部負担金の減免

災害などの特別な理由により、収入が著しく減少し、医療機関等への一部負担金（医療費の自己負担分）の支払いが困難と認められる場合は、申請により一部負担金について減額・免除・徴収猶予が受けられる場合があります。

◆特別な理由

- ・震災、風水害、火災そのほかこれらに類する災害により死亡し、精神もしくは身体に著しい障害を受け、または資産に重大な損害を受けたとき
- ・干ばつ、冷害、凍霜雪害等による農作物の不作、不漁そのほかこれらに類する理由により収入が著しく減少したとき
- ・事業または業務の休廃止、失業等により収入が著しく減少したとき

・そのほか右記に類する事由があったとき

■ 国民健康保険の方

国民健康保険の方

☎ 0475(80)1143

後期高齢者医療の方

☎ 0475(80)1142

社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書が発送されます

年末調整・確定申告まで 大切に保管を

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。控除の対象となるのは、令和5年1月から12月までに納付した保険料の全額です。過去の年度分や追納した保険料も含まれます。

なお、社会保険料控除を受けるためには、保険料を納付したことを証明する書類(控除証明書や領収証書)の添付が義務付けられています。

令和5年1月1日から10月2日までの間に国民年金保険料を納付した方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください(令和5年10月3日から12月31日までの間に、国民年金保険料を納めた方へは、令和6年2月上旬に送付される予定です)。

■ ねんきん加入者ダイヤル

☎ 0570(003)004

千葉年金事務所

☎ 043(242)6320

日本年金機構
ホームページ



学校等での聞こえを支援するため 補聴器購入費を助成します

身体障害者手帳の交付対象とならない軽度・中等度難聴の児童に対し、補聴器購入費の助成を行います。

助成対象者(次の全てに該当する方)

- ・18歳未満で、山武市に居住し、本市の住民基本台帳に記録されている方
- ・両耳の聴力レベルが原則30デシベル以上70デシベル未満で、身体障害者手帳の交付対象とならない方
- ・補聴器の装用により、言語の習得等に一定の効果が期待できると医師が判断した方
- ・同一世帯に、市町村住民税所得割が46万円以上の方がいない方

助成額等

基準価格の範囲内で購入価格の3分の2(1000円未満切り捨て)

※耐用年数は原則5年で、経過後に更新する費用も助成対象です。

必要書類

交付申請書、医師の意見書、意見書に基づき補聴器販売業者が作成した見積書

※購入前に申請が必要です。

■ 社会福祉課

☎ 0475(80)2614



子育て・教育

11月は「児童虐待防止 推進月間」です

児童福祉法・児童虐待防止法改正に伴い、しつけと称しての体罰は虐待になりました。

児童虐待には、「身体的虐待」「性的虐待」「ネグレクト」「心理的虐待」があります。このような虐待を受けたと思われる児童(18歳未満)がいましたら、子ども教育課までご連絡ください。ご連絡いただいた方の秘密は守られます。

休日、夜間については、警察110、または児童相談所189(イチハヤク)まで。

■ 子ども教育課

相談日 月々金曜日(祝日除く)

相談時間 午前9時～午後5時

☎ 0475(80)2634

お知らせ

子育て世帯生活支援特別 給付金の申請はお済みですか？

食費等の物価高騰の影響が続いていることから、令和5年3月31日において18歳未満のお子さん（障害のあるお子さんの場合は20歳未満）を養育する保護者の方に給付金を支給する事業を行います。

次の支給要件を満たす方で本給付金を受給したことがない方はお早めにご申請ください。

支給要件

◆ひとり親世帯分

- ① 公的年金等を受給しているため、令和5年3月分の児童扶養手当の支給を受けていない方
- ② 物価高騰の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっていない方

◆ひとり親世帯以外分

- ③ 令和5年度の住民税(均等割)が非課税の方
- ④ 物価高騰の影響を受けて家計が急変し、収入が住民税非課税相当に下がった方

申請方法

子育て支援課⑩番窓口か郵送にて申請(令和6年2月29日(木)必着)

支給額

子ども1人当たり5万円

その他

※ひとり親世帯分とひとり親世帯以外分の二重受給は出来ません。
※離婚した(または協議中の)方、DV避難中の方は、給付金をご自身が受給できる可能性があります。
※詳細については子育て支援課にお問い合わせください。

子育て支援課

☎0475(80)2631

里親制度説明会を開催します

里親制度を一般の方に広く知っていただくため、また、里親委託の推進を目的としまして里親制度説明会を開催します。里親になりたい方、里親について知りたいと思われている方等、お気軽にご参加ください。

なお、参加を希望される場合は、必ず事前予約をお願いします。

日時 12月17日(日) 午後1時～3時

場所 茂原市二宮福祉センター

申込方法 申込フォームより必要事項入力

甲・団 NPO法人 子ども家庭

サポートセンターちばオレンジの会

☎0470(28)4288



暮らし・環境

11月12日(日)～25日(土)は
「女性に対する暴力を
なくす運動」期間です

性別や間柄を問わず、暴力は決して許されるものではありません。特に、配偶者からの暴力、性犯罪、ストーカー行為など、女性に対する暴力は、女性の人権を踏みにじる行為です。被害にあっている人が一人で苦しまないように、暴力を許さない社会をつくっていきましょう。ご自身や周囲の方で被害を受けていたら、一人で悩まずにご相談ください。

団 子ども教育課

相談日 月～金曜日(祝日除く)
相談時間 午前9時～午後5時
☎0475(80)2634
女性サポートセンター電話相談
毎日24時間受付(女性専用)

☎043(206)8002

全国一斉「女性の権利

ホットライン」強化週間

性犯罪・性暴力、配偶者からの暴力(DV)、各種ハラスメント、ストーカー行為等の女性をめぐるさまざまな人権問題について、「女性に対する暴力をなくす運動」期間中、全国一斉に人権擁護委員が「女性の権利ホットライン」を通じて相談に応じることになりました。

千葉県女性

の人権ホットラインでは、次のとおり相談に応じますので、どうぞお電話ください。

日時 11月15日(水)～21日(火) 午前8時30分～午後7時(11月18日(土)・19日(日)のみ午前10時～午後5時)

対応者

千葉県人権擁護委員連合会
女性人権擁護委員または千葉県
地方務務局人権擁護課職員

☎0570(070)810

団

千葉県人権擁護委員連合会事務局(千葉県地方務務局人権擁護課内)

☎043(247)3555





「火を消して 不安をけして つなぐ未来」

11月9日から15日まで秋季全国火災予防運動を実施します。

これからは、空気が乾燥し火災が発生しやすい季節を迎えます。火災から大切な命と財産を守るため「住宅防火いのちを守る10のポイント」を実践しましょう。

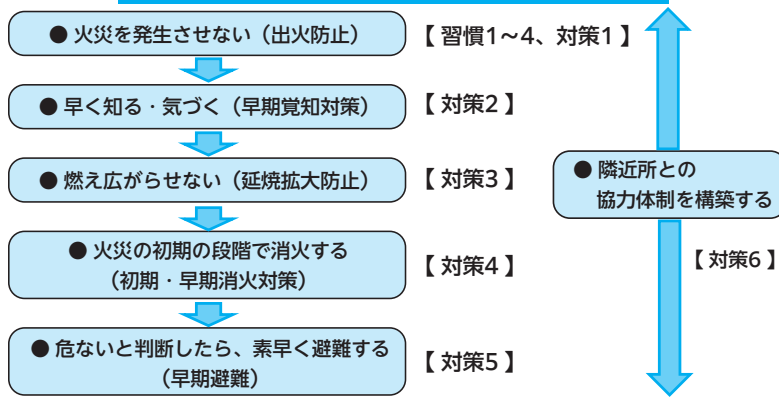
◆4つの習慣

- 1 寝たばこは絶対にしない、させない。
- 2 ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- 3 コンロを使うときは火のそばを離れない。
- 4 コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

◆6つの対策

- 1 火災の発生を防ぐために、ストーブやコンロ等は安全装置の付いた機器を使用する。
- 2 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- 3 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する。

《住宅防火いのちを守る10のポイントの考え方》



- 4 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
- 5 お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- 6 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

消防防災課

☎0475(80)1119

Jアラートの全国一斉 情報伝達試験実施のお知らせ

地震・津波・武力攻撃の発生時に備え、全国瞬時警報システム(Jアラート)を用いた情報伝達訓練を行います。

試験当日は防災行政無線のテスト放送および登録制メールの配信を行います。

日時 11月15日(水) 午前11時頃
放送内容 「これは、Jアラートのテストです」3回繰り返し
「こちらは、防災さんむです」

弾道ミサイル落下時の行動について

メッセージが流れたら 落ち着いて、直ちに行動してください。

- 屋外** 近くの建物の中か地下に避難。
- 建物がない場合** 物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る。
- 屋内** 窓から離れるか、窓のない部屋に移動する。

- ① 速やかな避難行動
- ② 正確かつ迅速な情報収集

登録制メールの送信内容

件名…国民保護情報

本文…千葉県に国民保護情報が発

表されました。これは、Jアラートのテストです。

消防防災課

☎0475(80)1116

狩猟期間が始まります

令和5年11月15日(水)から令和6年2月15日(木)までは狩猟期間です。

狩猟者はマナーを守り、安全な狩猟に努めましょう。また、器具等の消毒、泥の洗い流し等、豚熱の感染拡大防止にご協力をお願いします。

野外で活動する方は、目立つ服装をしたり、ラジオなど音の出る物を携行するなど、安全対策を心がけてください。

千葉県自然保護課

☎043(223)2972

千葉県山武地域振興事務所

☎0475(55)3862



お知らせ

ゼロカーボンシティさんむ 自動車から排出される 温室効果ガスの削減

私たちが日常的に使用する自動車は、その走行などに伴い、CO₂など温室効果ガスを排出しています。今回は、自動車から排出される温室効果ガスを削減する取り組みとして「次世代自動車のメリット」や「エコドライブ」について紹介します。

※次世代自動車とは、電気自動車（EV）、ハイブリッド自動車（HV）、プラグインハイブリッド自動車（PHEV）など、環境にやさしい自動車のことです。

◆次世代自動車のメリット

- ・CO₂などの温室効果ガスや大気汚染物質の排出が少ない。
- ・力強い加速と快適な乗り心地で経済的である（燃費性能に優れている）。
- ・自宅で充電でき、給油の手間が大幅に軽減される（EV、PHEV）。
- ・災害時の電源としても活用可能（EV、PHEV）。



「電気自動車（EV）、プラグインハイブリッド自動車（PHEV）」に関する市の補助制度

●山武市住宅用設備等脱炭素化促進事業補助金



◆エコドライブ

私たちが自動車を運転するときエコドライブを実践することでCO₂など温室効果ガスの排出が削減できます。

- ・ふんわりアクセル（穏やかにアクセルを踏んで発進する）
- ・車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転をする。
- ・減速時は早めにアクセルを離す。
- ・エアコンを適切に使用する。
- ・無駄なアイドリングをやめる。
- ・渋滞を避け、余裕をもって出発する。
- ・タイヤの空気圧を点検する。
- ・不要な荷物を降ろす。
- ・ほかの車の燃費を悪化させるので迷惑駐車はやめる。

問 環境保全課

☎0475(80)1161

地域安全ニュース11月号 電車内で多発!! 「すり・置引き」にご注意

電車内でうたた寝をしたとき、満員電車で身動きがとれないとき、その隙に乗じてポケットや手荷物に対するすりや置引きなどの犯罪が多く発生しています。

大切な荷物や個人情報盗まれてしまい取り返しがつかなくなることもあります。

◆被害に遭わないために

- ・財布などの貴重品をズボンの後ろポケット、リュックのポケット
- ・トなど、自分の目の届きにくいところや、周囲から見えやすく取り出しやすいところにしまうのはやめましょう。



・深夜の

- ・電車内や駅ホームは犯人が狙っています。お酒を飲んだ時には



注意力が散漫になりがちなので特に注意しましょう。

・バッグは「抱える」「たすき掛けにする」などとして、自分の体から離さないようにしましょう。

・不必要に密着してくる人には、気を付けましょう。

◆被害を最小限に抑えるために

- ・キャッシュカードやクレジットカードの暗証番号は、生年月日など身分証などから類推できるものは避け、生体認証などのサービスを利用しましょう。
- ・GPS機能により、自分のスマートフォンなどがどこにあるのかわかるサービスもありますので、確認しておきましょう。

◆二次被害を防ぐために

- ・スマートフォンなどは、不正使用できないようにパスワードなどでロックをかけておきましょう。

◆通報先

- ・最寄りの警察署・交番・駐在所
- ・千葉県警察本部鉄道警察隊
- ☎043(222)3563
- ・緊急時は110番をお願いします。

問 山武警察署生活安全課

☎0475(82)0110



老後の生活に備えて 農業者年金に加入しませんか？

自分で納めた保険料とその運用益を原資として支給される年金で、農業者にとってメリットの多い内容となっております。老後の生活に備え加入を考えてみませんか？

◆加入資格

- ・原則20歳以上60歳未満
- ・年間60日以上農業に従事
- ・国民年金の第1号被保険者

◆保険料額は自由に決められます

・原則月額2万円から6万7千円まで千円単位で自由に設定できます。

◆少子高齢化に強い年金です

・自ら積み立てたその保険料とその運用益により将来受け取る年金額が決まる積立方式で加入者・受給者の数に左右されない年金です。

◆終身年金で80歳までの保証付きです

・原則65歳から生涯支給され、仮に80歳前に死亡した場合でも、80歳まで受け取れるはずであった老齢年金が死亡一時金として遺族に支給されます。

◆税制面での優遇措置があります

・支払った保険料は、全額が社会

保険料控除の対象となり、所得税・住民税が節税になります。

◆担い手を対象に保険料の国庫補助があります

・認定農業者で青色申告者などの要件を満たした方には、保険料の国庫補助(月額最高1万円)があります。

☎ 農業委員会事務局

☎0475(80)1241

独立行政法人農業者年金基金

☎03(3502)3199

11月は「動物による危害防止 対策強化月間」です

11月は「動物による危害防止対策強化月間」です。次のことに注意して、動物による事故や迷惑を防止しましょう。

◆人が犬にかまれる事故が、令和4年度は千葉県内で177件発生しました。

・飼いが人がをかんだ時は保健所へ届け出し、かんだ犬が狂犬病の疑いがないかどうか獣医師の検診を受けさせることが必要です。

・犬を飼う場合には、事故を起こさないようなしつけ、飼い方をすることが重要です。また、門

や玄関から犬が飛び出さないよう注意してください。

・公園なども含め、犬の放し飼いは禁止されています。

散歩は犬を制御できる人が、短い引き綱で行いましょう。



◆狂犬病は人にもうつり、発症するとほぼ100%死亡する恐ろしい病気です。家族や愛犬を守るため、年1回の狂犬病予防接種種を行いましょ。犬の登録と年1回の狂犬病予防接種は、法律に定められた飼い主の義務です。

◆猫は屋内で飼いましょ。ふん尿や鳴き声による被害を防止でき、感染症等の危険から猫や人を守るができます。

◆トラ、サル、タカ、ワニ、マムシなどの危害を加えるおそれのある危険な動物(特定動物)は、法律により原則飼うことが禁止されています。

☎0475(54)0611
千葉県動物愛護センター

☎0476(93)5711
山武保健所(健康福祉センター)

産業

ペレットストーブや薪ストーブを 購入すると補助金が出ます

市では、化石燃料を使わない環境にやさしい木質ペレットや薪を利用したストーブ等を購入設置した方に対して、費用の一部を補助します。燃料費が高騰している今こそ検討してみませんか？

◆対象機器・補助金の上限額

- | | |
|------------|------|
| ①薪ストーブ | 10万円 |
| ②ペレットストーブ | 15万円 |
| ③バイオマスボイラー | 20万円 |
- ※対象経費(購入・設置費)の2分の1以内

◆対象となる方

- ・市内に住所を有する個人
- ・市内に事務所を有する法人および団体

◆対象施設

市内の住宅、店舗、作業場、事務所

※購入前に事前の申請が必要です。

☎0475(80)1213
農政課



お知らせ

千葉県誕生150周年記念事業 山武市産業まつり

山武市の農産物や商・工業製品が一同に集まるイベントです。当日は、地場の特産品販売や農作物の即売・PRなどを行います。

また、各種団体等の無料配布など盛りだくさんのイベントを実施します。

日時 11月23日(木・祝) 午前9時30分～午後2時 雨天決行(午前9時30分開会式、午前10時販売開始)

場所 さんぶの森交流センター
あららぎ館イベント広場

園 商工観光課

☎0475(80)1202

農地の出し手・受け手を募集します

公益社団法人千葉県園芸協会(以下機構)は、農地の中間的受け皿となり、高齢などを理由に農業をリタイアする方など(出し手)から農地を借り受け、意欲ある担い手(受け手)へ貸し付けることで、農地の集積、耕作放棄地の解消に取り組んでいます。

農地を貸したい方や、農地を借りりたい方は、農地のある市町村ま

たは機構にご相談ください。

園 農政課

☎0475(80)1211

(公社)千葉県園芸協会農地部

☎043(223)3011

林業整備講習会を開催します

市では、林業の担い手を育成するため、今回は「危険木」への対処方法をテーマに、林業の講習会を開催します。少しでも森林や林業に興味のある方はぜひご参加ください。

日時 12月3日(土) 午前9時～正午

場所 「日向の森」の森林

内容 新たな危険木を生まないためにロープを使用し、木を倒したい方向に安全確実に伐倒する方法を学び、ロープのかけ方、結び方、倒し方などを実践していきます。

定員 15人(事前申込制・参加費無料)

園 農政課

☎0475(80)1213



松尾商工業協同組合 サービス券終了のお知らせ

松尾商工業協同組合加盟店で配布しているサービス券の使用期限は、11月末です。まだお手元にある方はお早めにご利用ください。



園 松尾商工業協同組合

☎0479(86)5147



口座振替キャンペーン開催

口座振替による市税納付を促進するため、キャンペーンを開催します。期間中に、市税の口座振替を申し込みされた方の中から抽選で50人に、山武市キャラクター卓上カレンダーをプレゼントします。

園 収税課

☎0475(80)1152

なお、申込方法等の詳細については、市ホームページをご覧ください。収税課までお問い合わせください。



2024年(令和6年)卓上カレンダー

キャンペーン期間 11月1日(水)～30日(木)

対象となる方 市税の口座振替を申し込みされた方(新規または税目の追加)

対象となる税目 市県民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税

記念品の発送 12月末予定
※当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

↓詳しくはこちら





税金の納め忘れはありませんか？ 千葉県下一斉滞納整理強化期間

私たちが利用する公園・学校などの公共施設、教育・警察といった公共サービスなどは、皆さんが納めている税金で支えられています。多くの方は納期限までに納税されていますが、残念ながら一部の方が滞納している状況です。

千葉県と県内全54市町村は、10月～12月を「県下一斉滞納整理強化期間」として、勤務先・取引先・金融機関への調査、差押え、自宅の捜索などの滞納整理に重点的に取り組めます。税金は期限内に必ず納めましょう。

☎ 千葉県税務課

☎ 043(223)2127

収税課

☎ 0475(80)1151



スポーツ

山武市バドミントン交流大会 参加者募集

期 日 11月19日(日)

時 間 午前10時～午後4時

(午前9時30分受付開始)

場 所 さんぶの森中央体育館

参加資格 山武市バドミントンクラブに在籍している方および親交のある方

参加費 1人500円

試合形態 初級者から経験者までの男女混合の団体戦となります。

個人で申し込み、大会当日抽選でチームを決めます。

申込方法 山武市バドミントン部ブログの

入力フォームからお申し込みください。



☞ <http://katumi24.livedoor.blog/>

申込期限 11月12日(日)

☎ 山武市スポーツ協会バドミントン部(高橋)

☎ katumi24@outlook.jp



初心者バドミントン大会 参加者募集

期 日 11月12日(日)

時 間 午前10時～午後1時

(午前9時30分受付開始)

場 所 さんぶの森中央体育館

参加資格 一般市民大会の初心者レベルの方

参加費 1人1000円(中学生以下500円)

定員 60人

試合形態 練習感覚のダブルスで

1試合ごとにランダムにペアを替え、ポイントにより順位を決定します。バドミントンラケットやグッズなど豪華賞品を用意しております。

申込方法 2次元コードから申し込みください。

申込期限 11月10日(金)

☎ 山武郡市バドミントン協会

☎ sanbu-bad@googlegroups.com



催し・募集

認知症サポーター養成講座 を開催します

認知症は誰にでも起こりうる身近な病気です。今年度は市内にある3カ所の各地域包括支援センターで認知症サポーター養成講座を開催します。

認知症に関する知識を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者(認知症サポーター)を養成する講座です。

申込方法 電話
「午前8時30分～午後5時(土日・祝日除く)」

申込期間 11月1日(水)～30日(木)

◆成東 12月8日(金) 午後1時30分～3時

会 場 山武市役所車庫棟第7会議室

定員 20人(要事前申し込み)

申・岡 成東地域包括支援センター
☎ 0475(80)2643

◆松尾・蓮沼 12月5日(火) 午後1時30分～3時

会 場 松尾IT保健福祉センター

定員 20人(要事前申し込み)

申・岡 松尾蓮沼地域包括支援センター
☎ 0479(74)3366

◆山武 12月22日(金) 午後1時30分～3時

会 場 さんぶの森中央会館

定員 20人(要事前申し込み)

申・岡 山武地域包括支援センター
☎ 0475(80)8022



お知らせ

山武市社会福祉協議会 正規職員採用試験案内

山武市社会福祉協議会では、令和6年4月1日付け採用予定の職員を募集します。

福祉の仕事に情熱のある方、これまでの学びや経験を福祉の仕事に生かしたいという意欲のある方、これからチャレンジしてみたい方も歓迎します。

職種 社会福祉協議会に関する業務全般

採用日 令和6年4月1日
採用人数 2人

受験資格 平成6年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法に基づく高等学校以上を卒業した方(令和6年3月までに卒業見込みの方を含む)

試験日 12月3日(日) 午前10時

試験会場 山武市社会福祉協議会

応募受付期間 10月2日(月)～11月16日(木)(必着)

※詳細のご案内および申込書など、詳しくは本会で配布する募集要領をご覧ください。ホームページからもダウンロードできます。

☎ 山武市社会福祉協議会

☎ 0475(82)7102

令和5年度「福祉のしごと就職フェア・inちば」参加者募集

社会福祉施設・事業所等へ就職を希望する方を対象に、採用担当者との個別面談や福祉職場に関する相談等を行います。興味・関心のある方はお越しください。

日時 12月10日(日) 午前11時～午後3時(午前10時30分受付開始)

場所 船橋市民文化創造館(きららホール)

※フェイスビル6階(JR船橋駅南口より徒歩2分、京成船橋駅東口より徒歩2分、東武アーバンパークライン船橋駅南口より徒歩2分)

参加費 無料(事前申込・履歴書・スーツ不要)

☎ 千葉県社会福祉協議会 千葉県福祉人材センター

☎ 043(306)1277
[月～土曜日午前10時～午後6時(祝日除く)]

↓ 詳しくはこちら



令和5年度福祉人材就職面接会 ～介護就職デー～

医療・福祉の現場では、多くの人手が必要とされています。

ハローワーク千葉では、医療・福祉職(看護・介護等)への就職を希望する方を対象とした就職面接会を開催します。

当日は、求人企業24社の参加を予定しております。事前予約制となっておりますので、参加を希望される方は、開催前日までにハローワーク千葉までお申し込みください。

日時 11月30日(木) 午後0時30分～3時50分

場所 ホテルポートプラザちば(千葉市中央区千葉港8番地5)

対象 医療・福祉の職種(看護・介護等)への就職を希望する方

定員 先着100人

申込方法 ハローワーク千葉の窓口またはお電話にてお申し込みください。

☎ ハローワーク千葉人材サービス
☎ 043(204)7123
☎ 043(204)6188

女性向け再就職 支援セミナー

期日 11月21日(火)
場所 あさひ市民センター(旭市二の2787番地1)

参加費 無料
主催 旭市・千葉県ジョブサポートセンター

共催 匝瑳市・香取市・山武市・多古町・芝山町・横芝光町

◆セミナー
時間 午前10時～正午

対象 在職・求職中問わず就職活動中の女性

内容 自己理解と就職スキル
・女性を取り巻く環境
・自己分析で強みを見つける

・応募書類と面接対策
定員 30人(事前予約先着順)

※セミナーは雇用保険の求職活動実績の対象となります。「雇用保険受給資格者証」を当日ご持参ください。

◆相談

時間 午後1時30分～4時
対象 同日開催セミナー参加者

定員 4人(事前予約先着順・1人30分程度)

☎ 旭市商工観光課

☎ 0479(62)5874



心の健康づくり市民研修会

「あなたが大切な人にできること」。昨年度大好評だった澤登先生による講演第2弾！あなた自身や周りの人に寄り添う方法を伝えます。ぜひご参加ください。

講演内容

- ・ ストレスへの対処方法
- ・ 自分を人生最強のパートナーにする方法

・ 悩んでいる人への気づき方、声のかけ方

・ 存在価値を感じるには 他

日時 12月3日(日) 午前10時～

11時30分(午前9時30分受付開始)

会場 山武市役所本庁3階 大会議室

講師 株式会社ありがトン

代表 精神保健福祉士うつ専門

カウンセラー 澤登和夫氏

定員 70人

参加費 無料

申込期限 12月1日(金)

※要事前申込み

申・問 健康支援課

☎0475(80)1171

成東中央公民館講座

受付期間 11月4日(土)～18日(土)

※6・7・13日の休館日除く

開催場所 成東中央公民館

対象 市内在住・在勤・在学

※先着順・定員を超えた場合、未経験者優先

申込方法 成東中央公民館の窓口

または電話

◆クリスマスボード教室

日時 11月26日(日) 午後1時～

3時30分

定員 15人

材料費 2000円

持ち物 はさみ、ボンド、ホチキス

◆大人のシャドーボックス教室

日時 12月3日(日) 午前9時～

正午

定員 10人

材料費 1500円(梓別途1320円)

◆ひょうたんライト教室

日時 12月3日(日) 午後2時～

4時

定員 20人

材料費 2500円

◆リンパマッサージ教室

日時 12月7・21日(木) 午前10時～正午

定員 15人

教材費 1000円(各回)

持ち物 鏡、フェイスタオル、ヨガマットまたはバスタオル

◆大人の折り紙教室

日時 12月13日(水) 午後1時30分～3時30分

定員 10人

材料費 500円

申・問 成東中央公民館

☎0475(82)3641

松尾公民館講座

◆英語検定

検定日時 令和6年1月14日(日)

・ 4級～5級 午前9時45分～11時45分

・ 2級～3級 午後0時35分～3時

◆漢字検定

検定日時 令和6年1月20日(土)

午前8時45分～10時15分

◆算数・数学検定

検定日時 令和6年1月27日(土)

午前8時45分～11時30分(6級～11級は午前9時50分まで)

募集方法 次の場所に設置された応募箱に申込用紙を投函

①市内小中学校

②松尾公民館(月曜日除く)

募集期間 11月6日(月)～14日(火)

対象者 市内在住・在学の小学生から高校生まで

検定料 受験級により異なります。

その他 抽選制とし、抽選結果は11月24日(金)頃にお知らせします。

対策講座は無料です。 日時は応募用紙にてご確認ください。

申・問 松尾公民館

☎0479(86)3090

令和6年度千葉県生涯大学校学生の募集について

資格 社会参加意欲のある千葉県在住の55歳以上の方

募集期間 11月10日(金)～12月20日(水)

願書配布場所 生涯大学校各学園

・ 各市町村高齢者福祉課・各地域振興事務所・県高齢者福祉課

※郵送希望者は、140円切手を貼った返信用封筒(角2)を同封し郵送

郵送先 〒260-0801 千葉市中央区仁戸名町666番地2

申・問 千葉県生涯大学校事務局

☎043(266)4705

※千葉県庁ホームページからも入手できます。

お知らせ

千葉県生涯大学校外房学園祭

各種作品の展示、芸能発表、野菜・花苗の販売を行います。

日時 11月18日(土) 午前10時～

午後4時～19日(日) 午前10時～
午後2時30分

場所 外房学園茂原校舎(茂原市本小轡319番地1)

入場 無料

〒0475(25)8228

蓮沼交流センター講座

◆お米でつくるおやつ教室

米粉や白玉粉を使わずに、お米から生八つ橋を作りますよ！

日時 11月11日(土) 午前10時～

場所 蓮沼交流センター1階

定員 10人

参加費 1000円

持ち物 手拭タオル・エプロン・三角巾・持ち帰り用容器

講師 米農家・ジュニアフードセラピスト 並木由美子 氏

◆大巻寿司教室

日時 12月3日(日) 午前10時～

場所 蓮沼交流センター3階 調理実習室

定員 20人

参加費 1000円

持ち物 手拭タオル・エプロン・三角巾・持ち帰り用容器

講師 蓮沼つなぎの会

◆押絵教室

日時 12月8日(金) 午前10時～

場所 蓮沼交流センター3階 会議室

定員 6人

参加費 600円

持ち物 鉛筆・紙用布用はさみ・ポンド・目打ち

講師 日本絵手紙公認講師 若海美智子 氏

受付期間 11月3日(金)～17日(金)

※6・13日の休館日除く

〒0475(86)2201



山武市公式 LINE 登録をお願いします



山武市 @sammucity



ホームページで配信された情報がすぐに届きます！



災害など非常時は登録者全員に最新情報が届きます！



普段の見落としがちな行政情報も受け取ることができ、とても便利！

さんむ文芸

ワイザードクラブ・川柳サロン

課題「芝居」

名演技コロリ騙され金渡す
国民を逆なで芝居する議員
華やかな歌舞伎の舞台裏は藪
定年後妻に主役を明け渡し
自転車の劇場楽し紙芝居
どき回り学業よりも芸の道
再演の出来ぬ人生ああ無情
声色で一人芝居の台所
大舞台達者な芸のお猿さん
迫真の子役の演技つい涙
間が悪い狸寝入りの芝居下手
拍子木の音も懐かし紙芝居

乙女 和子 栄
たかし 史香
のぼる ますじ
三千代 みなみ
弥生 ゆき子
ようこ



山武郡市広域水道企業団からのお知らせ

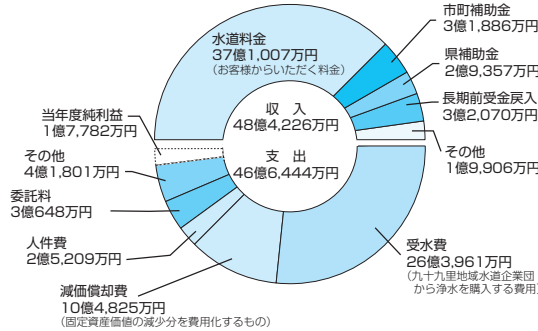
☎0475-55-7851 (代表)
http://www.water-sansui-ki.jp/

○令和4年度決算の概要について

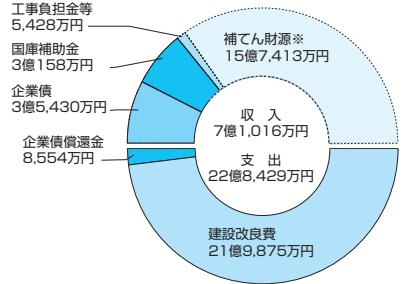
令和5年8月28日に開催されました企業団議会8月定例会において、令和4年度の決算が次のとおり認定されました。

今後も給水人口の減少に伴い給水収益の増加が見込めない中で、老朽化した水道施設の更新・整備に多額の費用が必要となり、経営環境は厳しい状況が続くものと予想されますが、「中長期経営プラン2016」に沿って計画的に事業を実施し、経営の健全化に努めてまいります。

【収益的収支 (税抜)】



【資本的収支 (税込)】



○水道料金のお支払いは、便利で確実な口座振替で！

口座振替は、一度のお手続きでお客様の口座から自動的に水道料金が支払えるととても便利な制度です。

口座振替の手続きは簡単です

- ①使用水量等のお知らせや納入通知書など、お客様番号が確認できるもの
- ②通帳 ③届出印

以上の3つをお客様の口座のある金融機関へご持参ください。

また、郵送による口座振替の手続きも行っておりますので、ご希望の方は山武郡市広域水道企業団 お客様センター(0475-50-4132)までご連絡ください。

〔取扱金融機関〕 千葉銀行 千葉興業銀行 京葉銀行 三井住友銀行 ゆうちょ銀行 銚子商工信用組合 千葉信用金庫 銚子信用金庫 中央労働金庫 山武郡市農業協同組合 東日本信用漁業協同組合連合会



水を大切に!

山武郡市広域水道企業団
マスコットキャラクター
さんすいちゃん

千葉県事業者向け太陽光共同購入事業参加募集中



事業者の皆さまへ

再生可能エネルギーの導入により、自主電源の確保等を通じたエネルギーの安定確保と脱炭素化を同時に進めることができます。

このたび、事業者の皆さまに太陽光パネルをおトクに導入いただける共同購入事業を実施します。この機会にぜひご検討ください。

参加募集期間

10.2▶12.18

施工の枠が埋まり次第
締め切らせていただく場合がございます。

企業だけでなく、学校法人・社会福祉法人等も広く参加いただけます

太陽光発電システム導入で電気代の大幅削減！共同購入でさらにおトクに！

工場を持つ企業A社

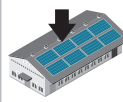
■電力契約

- ・契約電力 100kW
- ・年間消費電力量 360,000kWh
- ・実質電気料金単価 24円/kWh
- ・年間電気料金 約864万円

太陽光発電システムを導入

■太陽光発電システムの概要

- ・導入費用 1,270万円
- ・最大総出力 75kW
- ・年間発電電力量 82,500kWh
- ・年間電気代削減 約190万円



共同購入で導入がおトク

スケールメリットを活かした入札の仕組みにより、導入費用低減が見込めます。

通常より短期で費用回収可能になります。

中長期に電気代が削減できます。

通常購入の導入費用1,270万円の場合、年間電気代削減が約190万円の場合は約7年で費用回収

太陽光発電システム (共同購入)

オプション



発電した電気を自家消費し、電気代を節約!

蓄電池システム

EV充電器

屋根補強修繕

V2B

ソーラーカーポート

登録方法

千葉県 みんなの会社に太陽光

検索

0120-203-500

お問合せ窓口

千葉県 みんなの会社に太陽光事務局

受付時間 10:00~18:00 (土・日・祝日を除く)



本事業 (太陽光発電設備の共同購入支援事業) は千葉県とアイチューザー (株) が協定を締結して実施しています

さんむ医療センターだより

今回のテーマは「おしり」
おしりを鍛えて、歩行の改善、代謝をあげて、ヒップアップを目指しませんか？

みなさん、こんにちは。

さんむ医療センターリハビリテーション課理学療法士の鶴岡です。

今回は、お家でできる自分ケア「おしり」の運動について、お伝えします。



★「おしり」の筋力の重要性

おしりの中にも色々な筋肉が存在しており、その中の^{だいでんきん}大殿筋(図1)に注目をしていきます。

^{だいでんきん}大殿筋は「おしり」のふくらみを作る筋肉で歩行時に姿勢の安定を図る筋力と共に歩行時の加速に働く筋力です。さらに歩行の加速時には、ほぼ100%の出力で働いています。

おしりを鍛えることで、歩行の改善を図りましょう。

^{だいでんきん}大殿筋とは……おしり(殿部)の大きな筋肉で、立ち上がる時、階段を上る時、跳躍時、歩行時に使われます。



★大殿筋(だいでんきん)を鍛える方法(一例)

やり方

- 1 仰向けになり両手を頭の上に組み、頭を少し地面から浮かせます。(写真1)
- 2 膝を90°曲げゆっくりと「おしり」の筋肉に力が入る所まで天井に持ち上げます。(写真2)
- 3 ゆっくりと息を吐きながら5秒～10秒程度保持します。
- 4 これを1日10回3セット行います。

注1 頭を上げるのが辛い時は少し高い枕に頭を上げると良いです。

注2 行っている最中に痛みが出たら中止してください。



写真1



写真2

図書館情報



11月の
休館日

1日(水)・2日(木)・6日(月)・
13日(月)・16日(木)・20日(月)・
24日(金)・27日(月)

3館共通

※図書館の開館情報やイベント開催等詳しくは、ホームページをご確認いただくか、図書館にお問い合わせください。

HP <https://lib.city.sammui.jp>

松尾図書館

☎0479(80)8066

〈借りてうれしい！リサイクルスタンラリー〉

期間 11月30日(木)まで

場所 松尾図書館

対象 幼児～一般

内容 本を借りて期間中にスタンプをためると、リサイクル本が5冊もらえます。

※リサイクル本がなくなり次第終了します。

〈秋のオリジナルしおり作り〉

期間 11月18日(土)～30日(木)

場所 松尾図書館

対象 幼児～一般

内容 秋の自然物を用いて、しおり作りをします。

〈読み聞かせボランティアによるおはなし会〉

日時

①11月18日(土) オリーブ

②11月25日(土) そら

各日午前11時～11時30分

場所 松尾図書館

成東図書館

☎0475(80)2299

〈おしごとプラボ〉

図書館でお仕事をして、スタンプを貯めると、お買い物ができるよ！

日時 12月2日(土)・3日(日)

午前10時～午後3時

場所 成東図書館

対象 小学生・中学生

内容 図書館でお仕事をする、スタンプがたまります。図書館だけで使えるお金に換えて、図書館で買い物ができます。自分のお店を出して、手作りした物を買ったりすることもできます。

〈おしごとリブラボ』ボランティア募集〉

募集期間 11月7日(火)～25日(土)

日時 12月2日(土)・3日(日)

①午前9時～午後0時30分

②正午～午後3時30分

※短時間でも募集します。ご相談ください。

場所 成東図書館

対象 一般(高校生以上)

内容 子どもたちの工作の補助など、簡単な作業です。

〈図書館冬の本まつり〉

ご家庭で不要になった本をお持ちいただいたり、図書館の本を借りていただく、とチケットをお渡しします。チケットの枚数に合わせて、リサイクルの本を差し上げます。

チケットお渡し期間

11月7日(火)～12月3日(日)

日時 12月2日(土)・3日(日)

午前10時～午後3時

場所 成東図書館

※ご家庭の本が50冊を超える場合は、事前に成東図書館へお電話ください。

〈はなまるサロンさんむ〉

日時 11月8日(水) 午前10時～

場所 成東文化会館 視聴覚室

対象 一般(シニア世代)

内容 みんなでお話をしながら、生きがい作りや仲間作りをしませんか。知らなかった地域の情報や、趣味や健康に関する本の貸出、薬剤師さんにお薬の相談、補聴器の相談もできます。

〈おはなし会〉

日時 11月11日(土) 午前11時～11時30分

対象 幼児・児童

場所 成東図書館

〈おはなし会〉

日時 11月25日(土) 午後2時～2時30分

対象 幼児・児童

場所 成東図書館



〈カリスさんのえいごDEク
リスマスおはなし会〉

日時 12月9日(土) 午前11時～

場所 成東文化会館 視聴覚室

対象 幼児・児童

定員 40人

申込 11月14日(火)～

※来館受付、電話不可

内容 英語で絵本の読み聞かせや工作、手遊びなどをします。

〈ウィキペディアをつかいこなす〉

日時 11月18日(土) 午後1時～4時

場所 成東文化会館 視聴覚室

対象 中学生以上

定員 10人

申込 11月3日(金)～

講師 ウィキペディア日本版管理者を務めた海瀬氏(ラッコさん)

内容 ウィキペディアをはじめとするインターネット上の情報に関する講座やウィキペディアの編集体験などができます。

〈おはなし会〉

日時 11月25日(土) 午後2時～2時30分

対象 幼児・児童

場所 成東図書館

〈おはなし会〉

日時 11月25日(土) 午後2時～2時30分

対象 幼児・児童

場所 成東図書館

〈おはなし会〉

〈冬のわくわくブックセット〉

クリスマスや冬の絵本をセットにして貸し出します。

期間 11月17日(金)～12月24日(日)

場所 さんぶの森図書館

対象 幼児・児童

数量 50セット(なくなり次第終了)

〈冬のおはなし会〉

日時 12月9日(土) 午後2時～

場所 さんぶの森文化ホール

内容 人形劇『北風と少年』ほか

対象 幼児・児童

入場 無料(申込不要)

【新刊紹介】 Selected book

■ 『宿根草のナチュラルガーデン』



荻原 範雄／著 <NHK 出版>
一度植えるだけで、毎年花を咲かせる宿根草。宿根草のスペシャリストが、宿根草ほか346種の植物と、植え場所や栽培方法を紹介。初めての方でも育てやすい宿根草、手軽にガーデニングを始めたい方におすすめの本です。

滞納のない「納税推進のまち」宣言!!

納期のお知らせ
国民健康保険税 第5期 **11月30日(木)**

納税には便利な「口座振替」をご利用ください!

11月中に口座振替を申し込みすると抽選で限定「山武市キャラクター卓上カレンダー」をプレゼント!!
詳細はP.12を見てね♪



「お近くのコンビニエンスストアまたは一部のスマートフォン決済アプリでも納付できます。」

納期限までに納付しないと、延滞金が加算されます。

休日納税・相談窓口〈要電話予約〉

日時 11月26日(日) 午前9時～午後5時

場所 市役所 収税課

平日に納付や納税相談ができない方は、ぜひご利用ください。

口座振替も予約不要で申し込み可能(キャッシュカードをお持ちください)。

☎ 収税課 ☎0475(80)1151

休日証明窓口

日時 11月26日(日) 午前9時～午後5時

場所 市役所 市民課・課税課

○戸籍・住民票関係(住民票写し、戸籍に関する証明書、印鑑登録証明書、住所証明書の交付、印鑑登録新規・廃止の受け付け)

※住民票の異動手続きはできません。

☎ 市民課 ☎0475(80)1141

○市県民税関係(所得・課税・非課税証明書の交付)

☎ 課税課 ☎0475(80)1281

道の駅
オライはすぬま 11月のイベント

3日(金祝)	生餅・赤飯等の販売、乾物の販売
5日(日)	焼き鳥・揚げ物の販売、歌謡ショー【香川みどり】
12日(日)	生餅・赤飯等の販売、焼き鳥・揚げ物の販売、クロワッサンたい焼きの販売、乾物の販売
18日(土)	カレーボール・磯揚げ・ハンパンの販売
19日(日)	生餅・赤飯等の販売、カレーボール・磯揚げ・ハンパンの販売
23日(木祝)	お好み焼きの販売
26日(日)	生餅・赤飯等の販売、クロワッサンたい焼きの販売、乾物の販売

○煎りたて珈琲の店頭販売 土・日・祝
○ガパオライス・パッタイ等の販売 土・日・祝
○本場インド料理(ケバブ・カレー等)の販売 土・日・祝
○焼きぎょうざの販売 土・日
※レストラン運味は、土・日・祝日イワシ・野菜の天ぷら等のテント販売を行います。
☎0475(80)5020
※天候等により中止となるイベントがあります。

各種無料相談窓口

相談名	期日	時間	場所	問い合わせ先	
人権・行政相談	人権相談	7日(火)	13:30～16:30 (受付は16:00まで)	山武福祉センター	市民自治支援課 生活安全係 ☎0475(80)1271
	人権相談	14日(火)		山武市役所	
	行政相談	21日(火)		山武福祉センター	
	人権相談			松尾T保健福祉センター	
	行政相談	28日(火)		蓮沼出張所	
	人権相談			山武福祉センター	
	消費生活相談	月～金 (祝日を除く)		9:00～12:00 13:00～16:30	
	土	9:00～16:00	電話相談のみ	千葉県消費者センター ☎047(434)0999	
	日・祝日	10:00～16:00		消費者ホットライン ☎188番	
心配ごと相談	一般相談 (当日受付可 事前予約もできます)	7日(火)	13:30～16:30 (受付は16:00まで)	山武福祉センター	山武市 社会福祉協議会 ☎0475(82)7102
		14日(火)		成東老人福祉センター	
		21日(火)		山武福祉センター	
		28日(火)		松尾T保健福祉センター	
		12/5(火)		蓮沼出張所	
	弁護士相談 (要予約)	1日(水)	13:30～16:30	蓮沼出張所	
		8日(水)		山武福祉センター	
		15日(水)		成東老人福祉センター	
		22日(水)		松尾T保健福祉センター	
		12/6(水)		蓮沼出張所	
税理士による無料相談(要予約)	1日(水)	10:00～15:00 (受付 平日9:00～12:00)	東金商工会館3階	県税理士会 東金支部 ☎0475(50)6322	
	15日(水)				
ナイター無料相談 継続登記相談会(要予約)	14日(火)	18:00～21:00	東金中央コミュニティセンター (旧東金中央公民館)	すずらん司法書士事務所 ☎0475(51)5021	
交通事故巡回相談(要予約)	22日(水)	10:00～15:00 (受付は14:30まで)	山武市役所	市民自治支援課 生活安全係 ☎0475(80)1271	
障害年金無料個別相談会(要予約)	12/5(火)	13:00～16:30	成東中央公民館	NPO法人みんなでサポートちば ☎070(1541)7661	

暮らしの情報



休日当番医

休日当番医テレホンガイド ☎0475(50)2531

期日	+ 休日当番医	
3日 (金祝)	鈴木クリニック(大網白里) ☎0475(71)2033	
	岩崎医院(山武) ☎0479(86)2217	
5日 (日)	まさきクリニック(九十九里) ☎0475(78)6868	
	花城医院(山武) ☎0479(86)2233	
12日 (日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金) ☎0475(54)2421	
	高根病院(芝山) ☎0479(77)1133	
19日 (日)	ふるがき糖尿病循環器クリニック(大網白里) ☎0475(70)0801	
	宇井医院(山武) ☎0475(86)2522	
23日 (木祝)	城西クリニック(東金) ☎0475(52)8181	
	明海クリニック(山武) ☎0475(80)5355	
26日 (日)	はにや内科(大網白里) ☎0475(70)1500	
	睦岡クリニック(山武) ☎0475(80)8001	

※都合により変更になる場合があります。休日当番医テレホンガイドでご確認ください。
 ・専門以外は診療できない場合があります。
 ・診療時間 9:00~17:00
 ※昼休み時間については、各医療機関にお問い合わせください。
 ※電話番号をご確認の上、お問い合わせください。
 ●山武都市急病診療所(年中無休、受付時間20:00~21:45)
 ☎0475(50)2511

今月のこども園・幼稚園開放

開放時間 9:30~11:00



- 1日(水) なるとうこども園
- 7日(火) おおひらこども園
- 8日(水) しらはたこども園、まつおこども園
- 14日(火) なるとうこども園
- 15日(水) なんごうこども園
- 16日(木) 日向幼稚園
- 21日(火) なるとうこども園、おおひらこども園
- 22日(水) しらはたこども園
- 29日(水) まつおこども園

詳細については、各園にお問い合わせください。



←各園の連絡先はこちら

保健カレンダー

母子保健係 ☎0475(80)1172

内容	期日	受付時間	場所
3歳児健診	7日(火)	13:00~14:00	成東保健福祉センター
1歳6か月児健診	8日(水)	13:00~14:00	
2歳6か月児歯科健診	9日(木)	9:00~9:30	
いい歯モグモグクラス	13日(月)	9:45~10:00	成東保健福祉センター(申し込み制)
乳児健診	14日(火)	13:00~14:00	さんむ医療センター
すくすく広場	15日(水)	9:30~11:00	おおひらこども園(子育て支援センター)(申し込み制)
	12/1(金)	10:00~11:00	旧むつみのおか幼稚園(すぎっこくらぶ)(申し込み制)
産後セルフケア	16日(木)	9:30~10:00	成東保健福祉センター(申し込み制)
ベビーサロン(第1子優先)	27日(月)	13:45~14:00	
はじめての離乳食教室	28日(火)	(ステップ) 10:15~10:30	
		(基礎) 13:15~13:30	
親子相談	30日(木)	9:00~12:00	

成人保健係 ☎0475(80)1171

内容	日 時	場 所
ヘルスアップ教室	9日(木)・27日(月)	山武市役所
健康づくりセミナー	17日(金)	

山武市の人口(10月1日現在)(前月比)

人口	48,505人	(-62)
男	24,564人	(-4)
女	23,941人	(-58)
世帯数	22,624世帯	(-6)

9月の異動

増	転入 164人	出生 10人	その他 0人
減	転出 163人	死亡 65人	その他 8人

火災(9月)

建物火災	0件
その他火災	2件

交通事故(9月)

人身事故件数	9件
死亡者数	0人

公募型 救命講習会開催のお知らせ

山武郡市広域行政組合消防本部では、①普通救命講習会(公募型)②上級救命講習会(公募型)を開催しております。この講習会は、AEDを使用した心肺蘇生法を中心に、傷病者の管理方法、異物除去法、①では止血法など②では搬送法および固定法などの応急手当の知識・技術を習得するものです。

日時 ①12月2日(土)9時~12時
②12月3日(日)9時~17時

場所 山武郡市広域行政組合消防本部3階講堂(東金市家徳384-2)

募集対象 山武郡市広域行政組合消防本部管内に在勤または在住で13歳以上の方(先着30人)

申込期間 11月6日(月)~24日(金)

受講料 無料

その他 動きやすい服装、筆記用具(②のみ昼食持参)、修了証の郵送用封筒(宛先記入のうえ、84円切手貼付)をご用意ください。

☎・☎ 山武郡市広域行政組合消防本部 警防課救急係

☎0475(52)8752(平日9時~17時)

☎0475(55)0131

✉fd.keibou@sanbukouiki-chiba.jp

※申込時の伝達事項は、住所、氏名、生年月日、連絡先電話番号となります。

しおさい祭り2023

毎年開催している地元のお祭りです。お気軽にお越しください。

日時 11月5日(日)9時~15時

場所 本須賀第2区公民館しおさい

☎ 海保 ☎080(6523)5486

**千葉県立旭高等技術専門学校
令和6年度4月入校生募集**

訓練科

①NC機械加工科(1年コース)

②自動車整備科(2年コース)

募集締切 12月1日(金)

選考日 12月14日(木)

入校日 令和6年4月5日(金)

その他 随時施設見学可能です。

※詳しくはお問い合わせください。

☎・☎ 千葉県立旭高等技術専門学校
☎0479(62)2508

**音葉ウインド・オーケストラ
第27回 定期演奏会**

吹奏楽の演奏会を通して、音楽に親しんでください。

日時 11月26日(日)開場13時30分
開演14時

場所 さんぶの森文化ホール

入場料 無料

その他 詳細は音葉ウインド・オーケストラホームページをご覧ください。



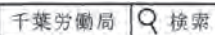
☎ 音葉ウインド・オーケストラ
小岩 ☎090(4170)3771

HP <https://www.otoha-wind.com/>

千葉県最低賃金改正のお知らせ

千葉県最低賃金は、令和5年10月1日から時間額1026円に改正されました。最低賃金の詳しい内容につきましては、千葉県労働局労働基準部賃金室(☎043(221)2328)または最寄りの労働基準監督署にお問い合わせください。

HP <https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/>



成田赤十字病院公開健康講座

女性の健康~更年期の生活をイキイキ過ごすために~

日時 12月2日(土)14時~15時30分
場所 赤坂ふれあいセンター 大会議室

講師 大見謝 真澄【おおみしゃますみ】(同病院看護係長)

定員 80人

参加費 無料

申込方法 同病院社会課(☎0476(22)2311内線7508)電話または(<https://www.narita.jrc.or.jp/form/lecture/kenkokoza/>)で11月1日(木)から受け付けます。
※詳しくは同病院社会課へお問い合わせください。

**みんなで地域に元気な笑顔
「あかり」ふれあい感謝祭**

地域の野菜でおなかを満たし、あかりの庭園で心を満たす。小さな小さな空間ですが、地元の日用品などのバザー、ハンドメイド小物のワークショップ&マルシェ、バルーンアートの実演など、楽しく笑って過ごせるイベントを企画中。さんぶ野菜たっぷりのおなか膨れるメニューは当日のお楽しみ。

日時 11月12日(日)11時30分~15時
場所 カフェ&キッチンあかり(山武市美杉野2-2-11)

※さんぶの森元気館玄関前駐車場への駐車はご遠慮ください。

☎ 山本 ☎0475(77)8415



広 告

※市では財源確保のため広告を掲載しています。なお、広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。詳しくは広告主にお問い合わせください。

**第99回ウォーキングサロン
「泉自然公園の紅葉」参加者募集**

日時 12月9日(土)雨天中止
集合 成東駅前観光交流センター
9時50分
交通 千葉フラワーバス成東駅前
10時20分発乗車
コース バス停→泉自然公園入口
→公園内散策(昼食・休憩)→バス
停(15時5分)成東行き乗車→
成東駅前(歩程約4キロ)
締切 11月30日(木)
その他 ①弁当、飲み物、敷物
各自持参②会費200円(当日集金)
団・個 ウィザードクラブ・岩井
☎090(3593)2860
HP <https://www.wizardclub.org/>

**囲碁クラブ活動再開
新規会員募集**

クラス別リーグ戦やトーナメント戦
など大会の開催をはじめ、初心者
を対象とした勉強会、会員相互の親睦
を図るための懇親会などを行います。
日時 毎週月～日曜日(金曜を除く)
平日9時～22時、土曜日9時～
21時、日曜日9時～20時
場所 さんぶの森元気館 教養娯楽室
参加費 年間1500円
団・個 元気館囲碁クラブ
代表 島田 ☎080(6555)9858

成東写友会 写真展示会

日時 11月11日(土)～19日(日)9時～17
時(初日11日は13時～、最終日19日
は16時まで)※13日の休館日を除く
場所 成東中央公民館
個 成東写友会 関 俊之
☎090(5436)1208

**令和5年度山武市芸術文化協会
カラオケ部会発表会**

日時 12月10日(日)9時30分開演
場所 成東文化会館のぎくプラザ
ホール
個 山武市芸術文化協会カラオケ部会
部会長 土田 ☎090(8845)2680

**このゆびとまれ語りの会
テラレーションinさんむ**

11月は日本はテラレーションの
月、語りの心の交流の祭りです。
日時 11月12日(日) 開場13時、開演
13時30分～15時30分(入場 無料)
場所 成東文化会館のぎくプラザ
2階 視聴覚室
個 小林 ☎080(5688)4670

城西国際大学からお知らせ

11月12日(日)大学祭で18時20分
から5分程度の花火打ち上げによ
り、大学周辺道路で交通規制があ
りますのでご了承ください。
個 城西国際大学 学生サービス課
☎0475(55)8808

赤十字防災ボランティア登録説明会

赤十字、防災ボランティア、心肺蘇
生、AEDなどについて(山武市後援)
日時 11月11日(土)13時30分～15
時30分
場所 成東文化会館のぎくプラザ
2階 視聴覚室
その他 動きやすい服装
個 赤十字防災ボランティア
千葉県第5ブロック 代表 宇田 一正
☎090(6164)8205
地区担当者 伊藤 芳徳
☎090(9967)5486

**技能・技術を身に付け、再就職を!
公共職業訓練受講者(2月生)募集**

再就職を希望する方を対象に、
専門的知識や技能を学ぶための職
業訓練を実施しています。
訓練科 ①CAD・NCオペレーショ
ン科 ②建築CAD・サービス科
定員 ①24人 ②32人
訓練期間 6カ月
場所 ポリテクセンター千葉(千
葉市稲毛区)
募集期間 11月14日(火)～12月19日(火)
入所選考 令和6年1月9日(火)
筆記および面接
申込先 住所を管轄するハローワーク
受講料 無料(テキスト、作業服
などの費用は自己負担)
説明会 12月12日(火)13時～
※要予約、ポリテクセンター千葉
にお電話でお申し込みください。
個 ポリテクセンター千葉
訓練第一課 ☎043(422)4810

**令和5年度秋季市民野球大会
参加チーム募集**

市民の交流の場となる様、地区、
会社、仲間内など、即席チームも
大歓迎! ジャージ、運動靴可。用
具の貸し出し有り。
日時 11月12日(日)、19日(日)(雨天
順延)各日9時～
場所 成東総合運動公園野球場他
参加資格 中学生以上(男女不問)
参加費 1チーム 5000円
競技方法 予選リーグ、決勝トー
ナメント方式
個 山武市野球連盟 杉山
☎090(9399)2435
✉cap_43ks@yahoo.co.jp

広 告

※市では財源確保のため広告を掲載しています。なお、広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。詳しくは広告主にお問い合わせください。

ACさんむ(陸上競技)

火、金 19時～21時

水 17時～18時30分

土 9時～12時

成東総合運動公園陸上競技場 他
代表：浅野 ☎090(8850)8990

小学3年生から参加できるチームです。運動神経の成長がピークを迎えるゴールデンエイジ期※の子ども達に色々なトレーニングを取り入れ、楽しく成長をサポートしています。



※ゴールデンエイジ期とは、9～12歳頃を指し、一生のうちで最も運動神経を良くすることができる時期といわれています。

ライバルに勝ちたい!



足が速くなりたい!

この日はパラリンピック、国際大会に出場経験のある選手の方たちも練習に来ていました。彼らが本格的に陸上を始めたのは中学生からだそうです。彼らの走り方やスピードは子ども達に新しい発見と感動を与えていました。(下記写真)

長距離を走り終わった後の達成感が最高!

マラソン大会で1位になりたい!

お兄ちゃんとお姉ちゃんが楽しそうにやっていたからはじめたよ!



JAPAN



●成東中学校 陸上部●

陸上競技記録会に参加していた「成東中学校 陸上部」の皆さんにも話を伺いました。



陸上は走りの奥が深い!!



走り方や腕の振り方を変えるだけでタイムが全然違います

練習した分だけタイムが伸びるのでやりがいがあります!

さんむ文化財ギャラリー②7

矢指神社扁額 元治元年(1864)江戸時代
蓮沼西岡区 矢指神社蔵 山武市指定文化財



「**箭挿社**」と社名を刻んだ扁額で、元治元年(1864)に佐倉藩士が献納したものと言う。箭指(矢指)という名は、源頼朝が九十九里浜の長さを一里ごとに矢を立てて計ったとする伝承に由来。ちょうど中央に当たる場所に矢十本を納めて御神体としたと言うのだ。

加えて、領主旗本津田氏が奉納した頼朝像もあり市の文化財となっている。これもなかなか立派なものだ。

九十九里浜とは、「百里にも及ぶほど長い」と誰となく言い始めたのだろうが、後世そこに英傑の話を重ねたのが矢指神社の起源。それを江戸期に、いわば他所者である武士たちが彩っているのは興味深い。地誌・伝承は消えやすいもの。ある時点時点で残そうとする努力があってこそ生き延びる。そうしたものがないと地域は無味になってしまう。我々は地域文化財を忘れてはいけない…。

濱名徳順(山武市文化財審議会会長)

文化会館催し物

☎ 成東文化会館 ☎0475(82)5222
さんぶの森文化ホール ☎0475(80)9700

11月の休館日 6日(月)、7日(火)、13日(月)、20日(月)、24日(金)、27日(月)

サロンコンサート vol.243

加藤克樹カルテット

～秋のジャズサクソとジャズボーカルの夕べ～

出演 加藤克樹(ドラム)、青木知生(サクソ)、
松下聖哉(ピアノ)、鹿島達彦(ベース)

日時 11月17日(金) 開演19:00 (20:40終演予定)

場所 成東文化会館のぎくプラザ ホール

入場料 1000円 全席自由

※当日券のみの販売とさせていただきます。

内容 秋夜のジャズ、音楽と歌声の調べに酔いしれてみませんか。



加藤克樹



青木知生



松下聖哉



鹿島達彦

令和5年度優秀映画鑑賞推進事業「日本名作映画祭」

日時 12月17日(日)

第1部 10:00～「おかしな奴」1963年/110分

12:15～「喜劇 急行列車」1967年/90分

第2部 14:30～「吹けば飛ぶよな男だが」1968年/91分

16:25～「あゝ軍歌」1970年/89分

場所 成東文化会館のぎくプラザ ホール

入場料 第1部/第2部入替制(各2作品)

各部500円 全席自由

内容 優れた映画を鑑賞していただくとともに、映画保存への理解を深めていただくことを目的に、文化庁と国立映画アーカイブと共同で主催しています。

お互いの安全のため、ご来場の際にはマスクの着用を推奨します。

広 告



自然災害からくらしを守る

① 成東小学校社会科学習

成東小4年生が熱気あふれる防災学習の授業を行いました。東日本大震災当時の津波の被害映像が大型テレビから流れると身を乗り出して、画面を見つめる子どもたち。



大震災で大きな被害をうけた石巻市立旧大川小学校の事例から学びます。「なぜ多数の児童が犠牲になったのでしょうか」と、先生が小学校の位置図などを示しながら、子どもたちに問いかけました。「海に近かったら。」などの意見がありました。次に、ハザードマップや震災発生からの経過資料が配付されると、子どもたちは、当時の大川小学校は津波が来ない想定地域だったこと、さらに災害発生時から避難まで50分間もの時間がかかってきたことに気づいた様子です。授

業では、当時の大川小には津波が来ないと思いきや油断して日頃の訓練や備えが不十分だったことによる「迷い」が大きな犠牲につながったと言われていることに触れ「成東小もハザードマップでは津波は来ないことになっているが、想定以上の大きな災害があったら・・・」と続けました。その話に教室内が一瞬静まり返りました。その後、災害を自分事と捉えて考える学習のまとは「災害に想定外はない。日頃から災害に備えていれば、自分が助かることも誰かを助けることもできる。」と授業がしめくられました。後日、子どもたちが自発的に家族で災害について語り合ったり、津波の速さを調べたそうです。全部で10回行われる防災の授業では、自分の住んでいる地域災害の危険性を学ぶフィールドワークなどが計画されています。

② 下町地区(成東)自主防災会炊き出し訓練

8月下旬、下町一丁目と五丁目地区自主防災会は、こまつ公園(下町地区)で炊き出し訓練を行いました。この訓練は、昭和62年千葉県東方沖地震と平成23年東北地方太

平洋沖地震の際に、停電・断水・ガス停止を経験した各区の役員が企画し開催しました。また、日赤千葉県支部の協力を得て、袋に空気を残さない結び方や災害用炊き出し米の作り方を学び、炊き上がり後に非常用常温カレーをかけ食べる実践を行いました。袋の炊き出しは初めての方が大半でしたが、「忘れないうちに自宅復習に励む」と、和やかな中にも、日頃の備えを意識する良い機会になったと気を引き締めていました。



③ 自主防災組織を結成しましょう

市では区、自治会単位で組織した自主防災組織に40万円を限度に防災用資機材の購入費用を助成しています。

また、既設の自主防災組織に対しても3〜7万円を限度に防災訓練等の活動に対し助成しています。

詳細は消防防災課までお問い合わせください。

消防防災課

☎0475(80)1116

成東小児童稲刈り体験

成東小5年生の子どもたちが春に田植えを行った田んぼで稲刈りを実施しました。児童たちは扱い慣れない鎌の使い方や農業委員の井野敬一さんに教わりながら、懸命に刈り取りました。

みんなで刈り取った新米を食べるのが楽しみです♪



「DANCE FESTIVAL

in SAMMU」開催

山武市成東文化会館のぎくプラザを会場に、「DANCE FESTIVAL in SAMMU」が開催されました。当日は25団体・560人を超えるダンサーがさまざまなダンスを披露し観客を魅了しました。



ビーチクリーン活動

「拾う心より捨てない心」

特定非営利活動法人国際ボランティア学生協会による「第21回九十九里浜全域清掃大作戦」が開催されました。市内でも本須賀海岸から殿下海岸の間で大勢の学生ボランティアが参加し、ビーチクリーン活動を実施しました。

「拾う心より捨てない心」の発信を活動理念に掲げ、集まった学生たちの活動に感銘を受けました。



早船の地に白蛇出現

山武市のパワースポットに

成東早船地区の武社早尾神社は、ヤマトタケル(日本武尊)が奥羽遠征の際に来臨した言い伝えがあり、手入れが行き届いた緑深い森に鎮座しています。その早尾神社に、古来から縁起のよいものとされる白蛇の目撃談が相次いで寄せられ、白蛇で有名な長生郡の白子神社で祈禱をうけた白蛇の彫刻品をご神体として奉納する鎮座式が地区の氏子有志を中心に、執り行われました。

氏子の一人、大久保義宣さんは「白蛇は幸運の象徴とも言われているので、山武市のパワースポットとして地域活性に貢献できれば」と期待を寄せていました。



旧蓮沼中体育館で自衛隊訓練

大規模災害等発生時に、山武市の救援活動を担当する陸上自衛隊第一空挺団第三普通科大隊第八中隊(習志野駐屯地)が、旧蓮沼中学校体育館で訓練を行いました。剣道の防具のようなものを身につけて、相手と木銃で突き合う「銃剣道」と素手の戦闘を想定した「拳法」、隊員の熱気が伝わる迫力あるものでした。近年は、市内で大きな被害を受けた令和元年房総台風時の倒木撤去、給水支援や屋根のブルーシート張りにご尽力いただきました。





健やかに育て 我が家のアイドル



いしい とあ
石井 翔葵くん
R1.7.8生

いしい あいな
石井 愛菜ちゃん
R5.3.20生

兄妹揃いで初めて着れた甚平。
兄の翔葵はコロナ禍で行けな
かったお祭りに初めて行けまし
た。
妹の愛菜はお兄ちゃんに抱っこ
してもらうのが大好きです。
これからも兄妹仲良く元気に
育ててほしいです。[母]

(富口)



ひらやま ゆいな
平山 結椰ちゃん
R4.10.21生

生まれてから毎日少しずつ成長していく
我が子にいつも感動し元気を貰っています！
自然豊かな山武市でのびのび元気に育ててほし
いです！ [母]

(津辺)



告 告

※市では財源確保のため広告を掲載しています。なお、広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。詳しくは広告主にお問い合わせください。



みやすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。



環境に配慮した「大豆インク」
を使用しています。

今月の一言 ▶ 11月15日は七五三の日、お子さまが無事に育ったことに感謝し、これからの健やかな成長をお祈りする行事です。～元気に、食べて、走って、遊んで～子どもの成長は楽しみであると同時に、その笑顔に励まされた親御さんも多いと思います。よし!!明日も仕事頑張るぞ～～～(A)